

スクールカウンセラーだよ!

夏の暑さを感じる季節になりました。1学期の間、お子さんは体も心も大きく成長したことと思います。その一方で、ストレスや疲れもたまってきていることと思います。感染症の影響や社会全体の变化、日ごろのちょっとしたことの影響を受け、ストレス反応を示すことはとても自然なことです。体調不良や行動の変化、感情の変化を感じた時は、お子さんにあった丁寧な見守りが必要です。夏休みはいつもよりゆったりした時間の使い方ができます。親子の体験やお手伝いなどふだんできないことができる絶好の機会ですね。



気持ちを安心して
表現できるように

ふだんからどんな気持ちも伝えてよいことを
伝え否定せず、受けとめてあげてください。
子どもが一通り話を終えてから・・・

「話してくれてありがとう」

「～が心配だったんだね」

「ずっと味方だからね」



などと、ことばにして伝えてみてください。
このようなやりとりが、心と体を守ることに
つながります。どんなことでも子どもなりに
考えて頑張っていることを認め、そのあとゆっ
くり一緒に話し合うといいですね。



親子で緊張をほぐ
してみましょう!
～ リラックス～

深呼吸



鼻から静かに 4 秒息を吸って止めます。

口からゆっくり 6 秒かけて吐き出します。

1日の呼吸数は成人の場合、約2万回と言われて
います。呼吸は生命活動の基本で、心のリズム
も整えるものといわれています。息苦しさは、生
き苦しさ。緊張したりザワザワしたりしている時
には深呼吸。腹式呼吸も効果的です。ときどき親
子でやってみるのもいいですよ!

「こども脳科学」より 中野信子著

イヤな気持ちを感じた時は、相手を責めるのではなく「わたしは悲しかったよ」とそのまま相手に伝えることです。「なぜそんなことを言うの?」と相手を責めるのではなく、「そんなことを言われると、わたしは悲しくてきずつくな」と自分がイヤな気持ちであることを、そのまま相手に伝えるわけです。すると、たいていの方は、「ちょっといいすぎたかな」と気づいてくれるでしょう。きちんと伝えないと、相手はまたひどいことを他の人に繰り返してしまうかもしれません。